

内部资料 免费交流  
(闽)内资准字A第048号

# 福州老年体育

本刊地址

2022 11  
总第100期



# 目录 | CONTENTS

## 卷首语

02 主动作为 扛起老体人在抗疫中的责任担当

## 老体战疫

03 守护榕城 战疫有我

06 疫情防控 老体人在行动

09 “银发”志愿者 “疫”线显担当

## 学习二十大

11 党的二十大报告解读（二）

14 学习贯彻二十大精神 争当新征程银发先锋

15 踔厉奋发新征程 用心用情谱新篇

16 让党的二十大精神在基层落地生根

## 工作动态

16 连江县举办“敬老月”老年人钓鱼活动

17 会员喜庆二十大 防疫健身两手抓

18 让“门球之乡”的品牌更响亮

——福清市举办门球三级裁判员培训班

19 闽清县老体协举办象棋比赛

20 长乐区直老体协举办地掷球友谊赛

21 福清市老体协举办网式柔力球竞技交流

## 积极老龄化

22 积极应对人口老龄化 老年体育大有可为（一）

## 健康科普

25 老年人防疫攻略（基础篇）



## 主动作为 扛起老体人在抗疫中的责任担当

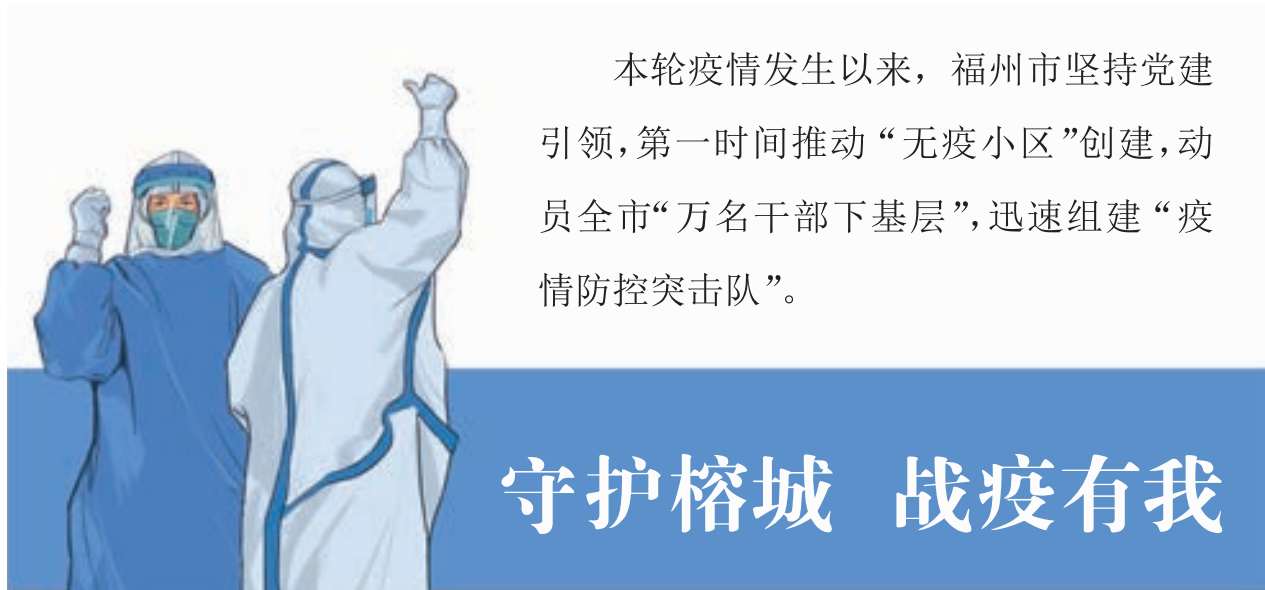
本次疫情发生以来,全市各级老体协积极响应党委、政府抗疫防疫部署要求,充分发挥老体协人多面广,离(退)体老领导、老同志威望高、组织能力强等优势,引导和组织广大体育健身人员在做好自我防护的前提下,积极助力防抗疫工作的宣传教育、全民核酸检测、疫情防控值守等工作,为全市疫情防控贡献老体人的力量。

哪里有急难,哪里就有老体人当先锋作表率。在市老体协、及县(市)区各级老体协的倡导下,一大批老年体育健身者、党员同志主动请战,参与到防疫抗疫中。他们冲锋在前,为疫情防控默默地坚守着第一道防线,典型事例、好人好事层出不穷,以实际行动彰显了老体人的责任与担当。

疫情终将过去,胜利必会来临。老体人坚定信心,勇于担当。只要大家同舟共济、科学防治、精准施策,一定能打赢这场疫情防控阻击战!

编辑部

2022年11月





自 10 月 25 日起,福州市老体中心抽调 4 名干部先后下沉支援鼓楼区龙泉社区、晋安区乐西社区创建“无疫小区”。

在鼓楼区五凤街道龙泉社区,老体中心干部连续 10 天值守小区出入口,认真为出入群众测量体温,核对健康码、核酸检测报告。



▲入户排查,统计数据



▲向市体育局局长汇报情况



11月3日起,福州市打响疫情防控歼灭战,老体中心干部转战晋安区象园街道乐西社区。面对严峻的疫情形势、老旧小区复杂的居住情况,大家毫不畏惧,勇毅前行,主动靠前服务,加入市体育局“疫情防控突击队”。

大家除了值守卡口以外,还承担了“敲门入户、扫楼清村”任务,对王庄新村四区驻点8栋楼的294户居民逐一入户,核验排查,对有特殊情况需要关心关注的居民进行登记,做好社区防控工作“六本台账”。协助社区守好小区的门、管好小区的人、办好小区的事,赢得了街道社区的赞扬,为打造基层疫情防控的战斗堡垒,赢得疫情歼灭战的最后胜利贡献力量。

疫情无情,人间有爱。让我们彼此相信、彼此守望,我们坚信一定能打赢这场没有硝烟的战争!

(卢湘玉)



▲严守门户 查验核酸



## 疫情防控 老体人在行动

一场突如其来的新冠肺炎疫情，扰乱了福州人民的正常生活，也让这座美丽的海滨城市、山水城市放慢了脚步。为了打赢这场疫情狙击战，各行各业都在竭尽全力，福州的老年朋友们也站了出来，加入志愿者队伍，投入防疫一线，共同守护有福之州。



鼓楼区老体协主席严孝义身体力行，作为社区志愿者活跃在抗疫第一线，为疫情防控贡献自己的力量。

市直机关老体协阮美容等同志在古田路128号市劳动大厦值守小区出入口，为出入群众测量体温，核对健康码、核酸检测报告。



长乐区直机关离退休干部协会成立由老党员、入党积极分子组成的志愿者服务队,积极参与疫情防控,凝心聚力守护好人民的身体健康和生命安全。



闽侯县青口镇老体协组织各片老体骨干作为志愿者,积极投入到第一线,切实维护人民群众生命安全,让党徽在一线熠熠生辉。



闽清县坂东镇老体协常务副主席陈奇以身作则,带领许多会员身穿红马甲、防护服活跃在疫情防控第一线,积极参加流程引导、秩序维护、扫码登记等工作。





罗源县凤山镇老体协组织银龄志愿者劝导队上街巡逻,开展防疫宣传,劝导大家戴口罩、不聚集,向行人分发口罩等。



永泰县老体协会员林登坚、郑朝宗等组织成立“晚霞”志愿者抗疫巡逻队。坚守“疫”线走街串巷开展疫情防控宣传,贡献“红色力量”,充实防疫队伍。

连江贵安新天地新雁社区老体协辅导站站长林义琴率13位会员连续奋战在抗疫第一线,参加抗疫志愿活动。



## “银发”志愿者 “疫”线显担当



“疫情就是命令, 防控就是责任”。面对严峻复杂的疫情防控形势, 福清市老体协的“银发”志愿者闻令而动, 主动作为, 第一时间投身疫情防控一线, 与镇(街)村(社区)工作人员、志愿者融在一起、干在一起, 织密织牢疫情防控网, 用实际行动守护人民群众的生命健康。

入户摸排、走访宣传、维护秩序、讲解政策、卡口值守……连日来, 在福清的大街小巷, 到处活跃着市老体协“银发”志愿者的身影。在做好自身防护的同时, 他们身穿红马甲, 就近加入疫情防控工作, 助力全市三天三轮区域核酸检测。



音西街道老体协



新厝镇老体协



江阴镇老体协领导翁瑞金捐赠口罩 15000 多个,发放给镇老体协气排球队、操舞队、弹唱组等,助力共同战“疫”。

音西街道、石竹街道、新厝镇等老体协的“银发”志愿者们积极助力“无疫小区”创建工作,协助登记信息、扫码核验,维持现场秩序,用实际行动筑牢人民群众的安全健康“防护墙”。

他们还登门入户,开展“敲门行动”,宣传做好“三天三检”的重要性。以“宁可十防九空、不可失防万一”的工作态度,化身防疫“宣传员”、核检“服务员”、战疫“勤务员”,始终战斗在一线。他们与镇(街)村(社区)干部、社区志愿者们一起走村入户,开展疫情

防控措施和科学战疫知识宣传,叮嘱居民戴好口罩,注意防护。同时,帮助他们测温验码、维护公共秩序,协助顺利做好核酸检测。

战“疫”不言老,退休不褪色。非常时期,福清市老体协的“银发”志愿者主动立足社区,打好家门口的保卫战,齐心协力,守好疫情防控“最后一公里”,用行动书写使命与担当,在战“疫”一线演绎着最美夕阳红。

(周小扬)

## 党的二十大报告解读（二）

### 孙业礼

10月24日，中共中央举行新闻发布会，中央政法委秘书长陈一新，中央政策研究室主任江金权，中央改革办分管日常工作的副主任、国家发展改革委副主任穆虹，中央纪委国家监委宣传部部长王建新，中央办公厅副主任兼调研室主任唐方裕，中央宣传部副部长孙业礼等有关方面负责人解读党的二十大报告。以下节选自中央宣传部副部长孙业礼的解读内容：

党的二十大报告是我们党带领全国各族人民夺取中国特色社会主义新胜利的政治宣言和行动纲领，是一篇马克思主义的纲领性文献，报告视野宏阔、底蕴深厚、内涵丰富、系统深刻，集中体现了十八大以来我们党理论创新、实践创新的新成果，也为我们进一步推动理论创新、实践创新提供了科学指引。

我主要就报告中推进理论创新、开辟马克思主义中国化时代化新境界的重要论述作介绍，谈点体会。



二十大报告的第二部分专门论述理论创新。马克思主义是我们立党立国、兴党兴国的根本指导思想，但我们党并不拘泥于经典作家的具体论述，而是坚持不懈地推进马克思主义的中

国化时代化。党的十八大以来，以习近平同志为主要代表的中国共产党人，深刻把握国际国内形势的新变化和实践经验新要求，从理论和实践的结合上深入回答关系党和国家事业发展、党治国理政的一系列重大时代课题，取得重大创新成果，集中体现为习近平新时代中国特色社会主义思想。这一思想是当代中国的马克思主义、二十一世纪的马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化时代化新的飞跃。党的十九大、十九届六中全会对这一思想的主要内容作了概括，我们必须长期坚持并不断丰富和发展。

**这次报告展开论述了“两个结合”，就是把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合，同中华优秀传统文化相结合。**这“两个结合”很大地深化了我们党对坚持和发展马克思主义的规律性认识，也是我们理解和把握习近平新时代中国特色社会主义思想的关键。我重点谈谈对“两个结合”的理解。

**第一，同中国具体实际相结合。**

这是我们党一直强调并坚持的，是中国百年历史中一条最宝贵的经验，也是我们党事业不断成功的法宝。在新民主主义革命时期，我们党就根据中国实际创造性地探索了独特的农村包围城市的革命道路。新中国成立以后，我们党也在不断探索符合中国实际的社会主义建设道路。从上个世纪五十年代毛泽东同志写出《论十大关系》，到改革开放后我们形成中国特色社会主义理论体系，直到十八大以后我们确立习近平新时代中国特色社会主义思想作为党的指导思想，这就是马克思主义基本原理同中国不断变化的具体实际相结合的过程。

在我们党的历史上，也曾经出现过脱离中国实际、生搬硬套、照搬外国经验的教条主义，使我们的事业一度遭受了严重的挫折，这也需要我们永远引以为戒。所以习近平总书记在报告中强调“不能把马克思主义当成一成不变的教条”，强调“我们必须坚持解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，一切从实际出发”。

**第二个结合，就是必须同中华优**

### 秀传统文化相结合。

这是习近平总书记在建党百年庆祝大会上提出来的，二十大报告又作了深入阐述。这是对党的理论的又一重大创新，开创了我们党理论创新的新格局。实际上我们的制度、道路与我们党的路线方针政策一直都体现着中华优秀传统文化，但在理论上一直没有明确概括过。习近平总书记第一次明确提出这个结合，意义非常重大。这是对历史的深刻总结，是对规律的深刻揭示，也是对未来理论发展的正确引领，代表了中国共产党人新的觉悟、新的认识高度，也体现了我们中国共产党和中国人民强烈的文化自信与文化自觉。

这种结合是有深厚基础的。马克思主义传入中国后，为什么能在各种思潮的激荡竞争中被中国人民所选择？这不是偶然的，很重要是因为科学社会主义核心价值观主张同中华优秀传统文化有高度契合性。我们党在推进马克思主义中国化时代化的历史进程中，以马克思主义真理力量激活了源远流长的中华文明，使中华文明

再次焕发出蓬勃的生机与活力。同时，中华优秀传统文化也使马克思主义获得丰富的文化滋养，所以中国化马克思主义具有鲜明的中国风格、中国气派。这第二个结合必将使我们党的理论与中华民族 5000 多年辉煌灿烂的文明史更紧密地结合起来，获得无比充沛的思想文化资源，也必将使我们党的理论更深地扎根于中国的土地上，扎根于亿万人民的心中。

这次报告还阐述了习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，也就是“六个必须坚持”：坚持人民至上、坚持自信自立、坚持守正创新、坚持问题导向、坚持系统观念、坚持胸怀天下。这“六个必须坚持”深刻揭示了这一科学思想的理论品格和鲜明特质，展现了习近平总书记的人民立场情怀、民族自信自尊、守正创新的勇气、强烈的问题意识、全面系统的观念和海纳百川的胸怀。我们学习实践这一思想必须牢牢把握这些基本点，始终坚持这些基本点。

来源：新华网

## 学习贯彻二十大精神 争当新征程银发先锋

11月24日，闽清县老体协与县老干部局等多家单位在县行政服务中心八楼多功能厅联合举办《学习贯彻党的二十大精神》专题报告会，由省委党校教授林建华作主题宣讲。

林建华教授以“牢牢把握党的二十大精神主题，深刻领会新时代、新征程中国共产党的使命任务——以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”为主题，围绕建设社会主义现代化强国，五个“必由之路”等六个方面，深入浅出地对党的二十大提出的新思想、新论断、新要求、新任务作了系统解读。

老同志们仔细聆听，认真记录。他们表示，通过这次报告会，对党的二十大精神有了更深层次的认识，今后将秉持“退休不褪色，银发再生辉”的信



念，积极发挥自身优势，在奋进新征程、再创新辉煌中彰显新担当、新作为，为党和人民的事业增添正能量。

县老体协主席许建平表示：“中国共产党在薪火相传中带领全国人民从站起来到富起来、再到强起来的艰辛历程，充满荆棘却振奋人心。我将牢记初心，不忘使命，尽我所能，用绵薄之力为闽清县全力打造福州都市圈承接区‘桥头堡’和乡村振兴‘闽清样榜’贡献余热。”

(张景光 朱丹)





## 踔厉奋发新征程 用心用情谱新篇

11月28日下午，长乐区直机关系统党委在区老干局二楼会议室召开二十大精神宣讲报告会。区直协会党支部组织党员和入党积极分子20多人参加学习。

区委宣传部宣讲员李辉老师从全国、全省概况说起，让大家深刻领会和把握过去5年工作和新时代十年伟大改革的重大意义，深刻领会和把握今后一个时期党和国家事业发展的重大举措，深刻领会和把握团结奋斗的新时代要求。

报告会后，区直机关离退休干部协会党支部书记刘文豪在办公室召开学习会，与会者各抒心得。大家表示将



把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前及今后一个时期的首要政治任务，在抗疫同时坚持线上线下相结合，组织党员干部学习、研讨党的二十大报告中的新观点、新论断、新思想。年终岁尾，区直协会支部志愿者也将常态化开展助老敬老活动，为疫情防控、环境整治贡献自己的力量。

(陈增华 张善凯)



## 让党的二十大精神在基层落地生根



11月26日上午，闽清县金沙镇老体协在镇老年学校教室举办党的二十大精神主题宣讲活动，让党的二十大精神在基层落地生根、开花结果。镇村两级老体协成员三十余人参加。

(林济杰)

## 连江县举办“敬老月”老年人钓鱼活动

11月18日，随着疫情逐渐平息，因疫情原因推迟的连江县“敬老月”钓鱼活动在东湖村鱼塘举行，共有50多位县老体协会员参加，东湖村老体协多位志愿者到场协助。

挂饵料，放杆，随着鱼线在空中画出优美的抛物线，老年朋友们各显身手，全神贯注地盯着鱼漂。随着一条条鱼儿扑腾着被收入网中，选手们兴高采烈、乐此不疲。



经过5小时的垂钓，杨善明获得单尾重第一名，黄兆峰、庄乃开分获第二、三名。

(黄云平)

## 会员喜庆二十大 防疫健身两手抓



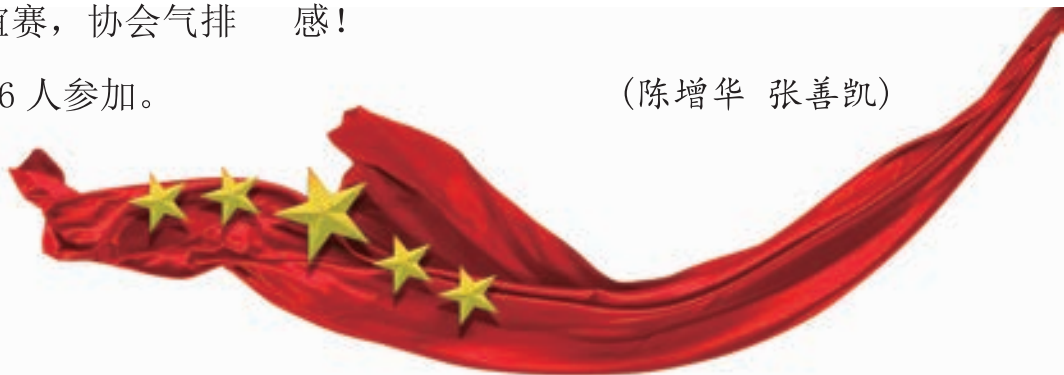
11月26号，长乐区直老体协在区老年人体育活动健身基地气排球馆举办系统内气排球友谊赛，协会气排球队员及主要领导共26人参加。

疫情防控一个多月来，队长周霖每日在干部党员群里引导协会离退休党员干部认真学习宣传贯彻党的二十大精神；队员王瑞云等老党员在做好自身安全防疫前提下，积极协助社区做好核酸检测，困难帮扶等工作。

亮码、测温，拦网、扣杀，活动现场，气排球爱好者们精神饱满，充分发挥团队精神，赛出了技能水平，也赛出了风格友谊。赛场外的协会领导们不断为他们喝彩加油，展示了长乐区直老体协会员们和谐向上的精神风貌。

场地外细雨绵绵，场地内热气腾腾。居家抗疫时的沉闷气氛一扫而光，大家在赛场上找回了快乐健身的幸福感！

(陈增华 张善凯)





## 让“门球之乡”的品牌更响亮 ——福清市举办门球三级裁判员培训班

11月26日至27日,福清市老体协在福清市老体活动中心举办门球三级裁判员培训班。来自各镇(街)和市直机关各系统选送的30多位门球爱好者参加培训。

福清市老体协副主席兼秘书长郑坚到场作动员讲话,他要求全体参训学员坐下身来、静下心来,集中精力,全身心投入到学习中来,把培训班所学的知识带回去,转化为协助各镇(街)和各单位发展门球运动的能源,吸引更多的老年人加入到门球运动中来,让培训取得实实在在的效果。

本次培训邀请国家一级门球裁判郭长钦、陈义琴、黄梅容分别讲授《门球竞赛规则·2015》《门球裁判法》以及门球裁判的十一种规范手势动作。

三位老师将理论与实践相结合,



循序渐进,积极互动,学员们大开眼界,受益匪浅。

培训结束后,学员们参加了笔试和现场执裁演练。全体学员均通过考核,获得三级门球裁判资格。

福清市老体协副秘书长、门球专委会主任何敦财表示,希望通过门球爱好者的共同努力,把门球运动打造成为福清的一张靓丽名片。

(宋国忠)

11月29日，闽清县老体协举办象棋比赛。来自各乡镇老体协、县象棋协会的优秀棋手参加比赛。



比赛开始，棋手们在小小棋盘上斗智斗勇、见招拆招，你来我挡、各显神通。他们认真思考，谨慎行棋，或调兵遣将、或跃马扬鞭；他们淡定自若，冷静地观察着棋盘，谨慎地走着每一步棋，虽然表面平静，棋盘上已经上演着激烈的“楚汉争霸”。

经过多轮角逐，白中镇老体协许革新获得一等奖，县棋协林文观、池园镇老体协黄声宋分别获得二等奖，白中镇老体协邓孝富、县棋协余广银、坂东镇老体协朱义辉分别获得三等奖。

本次比赛不仅为广大棋类爱好者搭建了一个以棋会友、切磋技艺、共同进步的平台，也让大家进一步领略到了中国象棋的魅力与风采。

(张景光 朱丹)

## 闽清县老体协举办象棋比赛



## 长乐区直老体协举办地掷球友谊赛

11月27日上午，长乐区直老体协在区老年人体育健身活动基地地掷球场举办系统内地掷球友谊赛。协会地掷球队员和主要领导共23人参加。



队员们学习了滚靠、滚击等地掷球基本动作和简单的技战术知识，并分成四队（陈其镡1队、郑锦萍2队、徐娟萍3队、唐赛兰4队）举行对抗赛。比分多的两队，比分少的两队再各进行两场竞技，决出一至四名。

经过4轮角逐，徐娟萍3队夺得冠军。他们将代表区直老体协参加12月区老体协组织的各乡镇地掷球轮值赛。

“滚靠一遍地，抛击一片天”。地掷球活动现已成为长乐区直老体协会员们首选的休闲健身活动，也是区老体协大力推广的运动项目之一。

（陈增华 张善凯）

## 福清市老体协举办网式柔力球竞技交流

11月26日，由福清市老体协主办、音西街道老体协承办的福清市网式柔力球轮值比赛在福清市老体活动中心柔力球馆举行。来自各镇(街)、市直各柔力球竞技轮值赛9支代表队参加比赛。福清市老体协主席张忠康、副主席兼秘书长郑坚、副主席吴章朝到场指导并观看比赛。

本次比赛为混双循环赛制。运动场上，队员们配合默契，你来我往，不甘示弱。经过三十多个场次的角逐，福清市直机关代表队获得第一名，石竹街道代表队、玉屏街道代表队分别获得第二、三名，江镜镇代表队、音西街道代表队分列第四、五名。

(刘典进)





## 积极应对人口老龄化 老年体育大有可为 (一)

《国务院关于加强和推进老龄工作进展情况的报告》指出,截至 2021 年底,全国 60 岁及以上老年人口达 2.67 亿,占总人口的 18.9%;65 岁及以上老年人口达 2 亿以上,占总人口的 14.2%,我国已步入深度老龄化社会阶段。有效应对我国人口老龄化,事关国家发展全局,事关亿万百姓福祉和社会和谐稳定,对于全面建设社会主义现代化国家具有重要意义。老年体育工作是我国老龄事业和体育事业的重要组成部分,对于提升老年群众健康水平,推动健康关口前移具有不可替代的作用。

中国老年人体育协会(以下简称“中国老年人体育协”)作为联系、团结广大老年人群

的体育社会团体,是老年人开展体育健身活动、增进老年人健康服务的非营利性社会组织。协会以“服务老年人健身”为宗旨,大力推进全民健身与全民健康深度融合,促进群众体育高质量发展,发挥体育在丰富老年人体育健身生活、推进健康中国建设、构建和谐社会的积极作用。党的十八大以来,中国老年人体育协在国家体育总局的直接领导下,在相关部委、单位的大力支持下,完善老年体育政策制度、推动老年体育健身交流活动开展、搭建各级各地老年体育组织网络,促进老年健身场地设施建设,加强老年体育宣传,做实事,努力开创新时代老年人体育工作新局面。

### 利好政策出台 提振老年体育事业发展信心

一直以来，党和国家高度重视老龄工作、老年体育工作。尤其是党的十八大以来，国家将全民健身和“实施积极应对人口老龄化”上升为国家战略，把增强人民体质、提高健康水平作为体育工作的根本目标，助推体育与养老服务等相关业态的发展，努力提高老年人的健康水平，从国家战略高度积极推进老年人健身活动和相关事业、产业的发展，出台了一系列政策，为大力开展老年人健身服务提供了坚实的政策保障。

2015年10月19日，国家体育总局、发展改革委、民政部、财政部、农业部、文化部、卫生和计划生育委员会、国家旅游局、全国老龄办、中华全国总工会、全国妇联、中国残联等十二个部门联合印发了《关于进一步加强新形势下老年人体育工作的意见》，强调要充分认识加强老年人体育工作的重要性，从国家政策层面，阐述了加强老年体育工作的重要意义，明确了老年体育工作的目标任务、工作方针和切实建立“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持、重在基层、面向全体”的老年体育发展工作格局，为老年体育提供了丰富的理论和政策支持。

随着《国家积极应对人口老龄化中长期规划》《中共中央 国务院关于加强新时代老

龄工作的意见》《“健康中国2030”规划纲要》和《全民健身计划(2021-2025年)》等文件的出台，全国三分之二的各级党委和人民政府也陆续发布了加强老年人体育工作的文件。今年3月28日，国家体育总局又下发了《关于进一步做好老年人体育工作的通知》，就进一步做好老年人体育工作作出部署。要求：深刻认识新时代老龄工作的重大意义，进一步提升老年人体育工作的质量和水平；认真贯彻落实有关标准规范，积极创造条件为老年人健身提供更多场地设施；丰富老年人体育赛事活动，推广适宜老年人的健身休闲运动；健全老年人体育组织，加强老年人科学健身研究和指导；统筹推进老年人体育工作，完善相关体制机制，营造老年人体育健身氛围。

与此同时，各地老年人体育协也结合当地老年人体育发展状况和特点，配合协助各地体育部门出台了一系列贯彻落实相关政策文件的具体措施，取得了积极成效。

中国老年人体育协和各地老年人体育协在各级党政职能部门的关心和指导下，以一系列政策措施为引领，努力推进形成“大老年体育”工作格局，进一步形成了党政主导、部门尽责、协会组织、社会参与的老年体育工作社会氛围。

为进一步夯实老年体育工作的理论基



基础和根基,多年来,中国老年人体协广泛动员老年体育工作者和科研机构、大专院校等方面研究人员,共同研讨老年体育战略发展,提升老年体育理论思维,推动形成全社会共同关注、参与、支持老年体育发展的理论基础,迄今已经召开了八届全国老年体育科学大会。

### 加强组织建设 强健“动脉中枢”和“毛细血管”

加强组织建设,是高质量开展老年体育工作的基础。一直以来,中国老年人体协不断加强自身组织建设,广泛开展老年人全民健身活动,坚持“以人民为中心”的体育发展思想,强化普惠老年健身群众的工作理念,为老年体育事业发展作出更大贡献。

在中国老年人体协的积极推动下,经过多年努力,全国31个省、区、市,计划单列市,新疆生产建设兵团和一些行业,都陆续成立了老年人体育协会,基层老年人体育组织不断壮大,基本实现横向到边、纵向到底(省、区、市全覆盖,地市、县达到90%)的发展格局。部分省下属街道、乡镇老年人体育组织实现了全覆盖,社区和行政村普遍建有老年健身站点和体育团队。

2021年9月16日全运会期间,2017-2020年度全国群众体育先进单位先进个人、全国体育系统先进集体先进个人表彰

大会在西安召开。在这次表彰名单中,中国老年人体协和26个省(区)、直辖市、计划单列市老年人体育协会、基层老年人体育协会等114个老年体育单位被评为群众体育先进单位。

在加强基层协会组织建设过程中,为提升基层因地制宜、组织开展老年健身活动的能力和效果,中国老年人体协组织开展了“创老年健身项目特色之乡”活动,300个基层协会受到肯定和鼓励,较好地推动了基层老年健身活动常态化发展。

秉承服务广大老年群众健身,增进广大老年群众身心健康的宗旨,中国老年人体协成立了包括柔力球、气排球、健身球操、健步走、太极拳、乒乓球、广场舞等健身项目专项工作委员会。这些中国老年人体协组织框架下的二级办事机构,对于推动老年健身项目创新发展、深入普及,发挥了积极作用。

摘自:11月14日《中国体育报》05版



# 老年人防疫攻略

## 基础篇

1. 哪些老年人是重症高危人群，需要警惕？

答：患有严重的呼吸系统疾病、心脏基础疾病，且病情不太稳定的老年人群，或 80 岁以上的高龄老人，以及没有接种过新冠疫苗的人群，需要格外重视。

2. 无法清晰表达的高龄老人或失能半失能老人，照护人员如何及时干预？

答：(1) 照护人员应该大致了解感染后的常见症状。如发热、头痛、全身酸痛、畏寒等。局部症状如咽痛、咳嗽、流鼻涕、咳痰、打喷嚏，偶尔有味觉和嗅觉丧失。

(2) 照护人员应了解老年人健康状态下的静息生命体征（如体温、血压、每分钟脉搏次数和呼吸次数等），对于有心肺基础病的老年人记录指脉



氧饱和度，以便及时发现病情变化。

(3) 老年人这个特殊人群的症状往往隐匿且不典型。比如发热、咳嗽等典型症状可能不明显；对于无法正常表达的老年人，其症状可能更加隐匿，因此当他们出现不明原因的乏力、精神状态减退、食欲下降、走路不稳或摔倒、没有原因的心率增快或呼吸频率增快等情况，要高度关注。

3. 糖尿病的老人感染后怎么办？

答：糖尿病患者要做到科学合理饮食，多吃新鲜蔬菜，适当增加蛋白质的摄入量，清淡饮食，足量饮水，避免

饮酒。此外,还要保证规律作息、适量运动,定期监测血糖。如果出现新发症状,应及时就医。

#### 4. 有肺部慢性疾病的老人感染后,怎么办?

答:对于有心肺疾病的老年人,需要了解基础的外周血氧饱和度,一旦感染,要观察基础数据的变化。另外,还要注意老年人意识状态、精神状态、大小便、进食等身体健康变化情况。

#### 5. 有心血管疾病的老人感染后,怎么办?

答:需要关注的是心血管疾病的致病诱发和加重,要把心脏基础疾病管理好,把原有的心血管疾病治疗药物用好,增加机体的免疫力,改善睡眠质量,克服焦虑情绪。长期服用心血管疾病防控的药物不要停,停药可能诱发或者加重疾病。如果有持续性胸痛,建议去医院进一步诊断治疗。

#### 6. 老年人“阳转阴”后,需要注意什么?

答:感染新冠并转阴之后,并不意味着“战斗结束”。感染是一次机体通

过免疫系统和病毒斗争的过程。转阴之后的康复期,机体进入到相对脆弱期,继发感染的风险大,出现其他并发症的风险也大。此时老人要规律作息,加强营养补充,让免疫系统得到修复。

#### 7. 刚康复的老年人能运动吗?

答:对于刚康复的老年人,特别是有心血管病等基础疾病的老年人,不要过早进行运动。此外,冬季气温较低要注意保暖。一般情况下,也不要早上进行户外运动,以免因为寒冷空气刺激诱发疾病。

#### 8. 老年人感染后如何监测,警惕“沉默性缺氧”?

答:老年人感染后有可能发生“沉默性缺氧”,家人觉得老年人的呼吸状态似乎挺平稳,但血氧饱和度可能已经比较低了。要监测体温、心率、血压、呼吸频率、外周血氧饱和度等变化。如果出现血氧饱和度下降,要及时就诊。同时要关注老年人的精神状态、食欲、大小便等。

来源:网络



# 战新冠——福州必胜

作者：陈扬富

榕城骤响疫情钟，福地全员斗志浓。  
严把小区逐个检，深沉一线尽责工。  
及时救治有良药，准确流调保畅通。  
多少无名付辛苦，唯酬谢意待家中。

## 编辑委员会

主任：薛海玲

副主任：陈明建

执行主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：朱斌

## 编辑部

地址：福州市鼓楼区海潮路 51 号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：fzslt2020@163.com

编印单位：福州市老年人体育协会

印刷单位：福州麟造印刷有限公司

印刷日期：2022 年 12 月 10 日

发送对象：福州市各级老体协

印刷数量：1300 册

